

# Sumario



**Introducción:** Buscando en el vergel de los recuerdos..., 1

**Instrucciones de lectura:** Recomendaciones,  
explicaciones y aclaraciones, 13

## La memoria de los huertos

- |   |  |
|---|--|
| Acerolo ( <i>Crataegus azarolus</i> ), 21               | Ciprés ( <i>Cupressus sempervirens</i> ), 66   |
| Alazor ( <i>Carthamus tinctorius</i> ), 25              | Escorzonera ( <i>Scorzonera hispanica</i> ), 71  |
| Alforfón ( <i>Fagopyrum esculentum</i> ), 29            | Higuera ( <i>Ficus carica</i> ), 73  |
| Algarrobo ( <i>Ceratonia siliqua</i> ), 32              | Lúpulo ( <i>Humulus lupulus</i> ), 78  |
| Almorta ( <i>Lathyrus sativus</i> ), 35                 | Membrillero ( <i>Cydonia oblonga</i> ), 80   |
| Altramuz ( <i>Lupinus</i> spp.), 40                     | Nabo ( <i>Brassica rapa</i> subsp. <i>rapa</i> ,<br><i>B. napus</i> ), 85              |
| Apio caballar ( <i>Smyrniium olusatrum</i> ), 43        | Nispolero ( <i>Mespilus germanica</i> ), 88  |
| Azufaifo ( <i>Ziziphus jujuba</i> ), 46                 | Nogal ( <i>Juglans regia</i> ), 93   |
| Borraja ( <i>Borago officinalis</i> ), 49               | Rábano ( <i>Raphanus sativus</i> ), 97   |
| Calabaza de agua ( <i>Lagenaria<br/>siceraria</i> ), 52 | Salsifi común ( <i>Tragopogon porrifolius</i> ), 101                                   |
| Caqui ( <i>Diospyros kaki</i> ), 56                     | Serbales (jerbo, cerbellano)<br>( <i>Sorbus domestica</i> , <i>S. aucuparia</i> ), 104 |
| Chirivía ( <i>Pastinaca sativa</i> ), 59                | Verdolaga ( <i>Portulaca oleracea</i> ), 109   |
| Cidro ( <i>Citrus medica</i> ), 62                      |  |

## La memoria de los campos

- |   |   |
|---|---|
| Acederas ( <i>Rumex</i> spp.), 115                      | spp.), 123  |
| Achicoria ( <i>Cichorium intybus</i> ), 118             | Ajoporro ( <i>Allium ampeloprasum</i> ), 128      |
| Agrimonia ( <i>Agrimonia eupatoria</i> ), 121           | Alholva ( <i>Trigonella foenum-graecum</i> ), 132 |
| Ajenjo ( <i>Artemisia absinthium</i> , <i>Artemisia</i> | Amapola ( <i>Papaver rhoeas</i> ), 135            |

Avena ( <i>Avena sativa</i> ), 138	Hinojo ( <i>Foeniculum vulgare</i> ), 163
Bolsa de pastor ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> ), 142	Hipérico ( <i>Hypericum perforatum</i> ), 166
Caléndula ( <i>Calendula officinalis</i> , <i>C. arvensis</i> ), 144	Lino ( <i>Linum usitatissimum</i> ), 170
Celidonia ( <i>Chelidonium majus</i> ), 147	Llantén ( <i>Plantago</i> spp.), 173
Cerraja ( <i>Sonchus oleraceus</i> ), 150	Malva ( <i>Malva sylvestris</i> , <i>Malva</i> spp.), 176
Collejas ( <i>Silene vulgaris</i> ), 152	Milenrama ( <i>Achillea millefolium</i> ), 181
Diente de león ( <i>Taraxacum officinale</i> aggr.), 155	Ortiga ( <i>Urtica dioica</i> ), 184
Gordolobo ( <i>Verbascum thapsus</i> ), 158	Parietaria ( <i>Parietaria judaica</i> ), 188
Gramma ( <i>Cynodon dactylon</i> ), 161	Ricino ( <i>Ricinus communis</i> ), 190
	Rúculas ( <i>Eruca vesicaria</i> , <i>Diplotaxis</i> <i>tenuifolia</i> ), 192
	Rudas ( <i>Ruta</i> spp.), 196

## La memoria de las aguas

Álamos y chopos ( <i>Populus</i> spp.), 203	Consuelda ( <i>Symphytum officinale</i> ), 231
Aliso ( <i>Alnus glutinosa</i> ), 207	Eneas ( <i>Typha</i> spp.), 234
Almez ( <i>Celtis australis</i> ), 210	Hinojo marino ( <i>Crithmum</i> <i>maritimum</i> ), 238
Bardana ( <i>Arctium lappa</i> , <i>A. minus</i> ), 213	Jabonera ( <i>Saponaria officinalis</i> ), 240
Barrillas ( <i>Salsola soda</i> , <i>S. kali</i> ), 216	Malvavisco ( <i>Althaea officinalis</i> ), 244
Becabunga ( <i>Veronica beccabunga</i> ), 220	Olmos ( <i>Ulmus minor</i> y <i>U. glabra</i> ), 246
Berros ( <i>Nasturtium officinale</i> ), 222	Sauces ( <i>Salix</i> spp.), 250
Cardencha ( <i>Dipsacus fullonum</i> ), 225	Zarzamora ( <i>Rubus ulmifolius</i> ), 256
Cardo corredor marino ( <i>Eryngium</i> <i>maritimum</i> ), 228	

## La memoria de los bosques

Aligustre ( <i>Ligustrum vulgare</i> ), 263	Primavera ( <i>Primula veris</i> , <i>P. vulgaris</i> ), 287
Cornicabra ( <i>Pistacia terebinthus</i> ), 266	Rapónchigo ( <i>Campanula</i> <i>rapunculus</i> ), 290
Fresnos ( <i>Fraxinus</i> spp.), 268	Rosal silvestre ( <i>Rosa</i> spp., <i>R. canina</i> ), 293
Granza ( <i>Rubia tinctorum</i> ), 273	Saúco ( <i>Sambucus nigra</i> ), 297
Laurel ( <i>Laurus nobilis</i> ), 277	
Lentisco ( <i>Pistacia lentiscus</i> ), 281	
Madroño ( <i>Arbutus unedo</i> ), 284	

Tilos (*Tilia platyphyllos*,  
*T. cordata*), 302  
Torvisco (*Daphne gnidium*), 306

Vidalba (*Clematis vitalba*), 309  
Violeta de olor (*Viola odorata*), 312  
Zarzaparrilla (*Smilax aspera*), 316

## La memoria de las montañas

Ajedreas (*Satureja* spp.), 321  
Alcaparra (*Capparis spinosa*), 324  
Arrayán (*Myrtus communis*), 327  
Carlina (*Carlina acanthifolia*,  
*C. acaulis*), 330  
Castaño (*Castanea sativa*), 333  
Endrino (*Prunus spinosa*), 337  
Enebro (*Juniperus communis*,  
*J. oxycedrus*), 339  
Genciana mayor (*Gentiana*  
*lutea*), 344  
Guillomo (*Amelanchier ovalis*), 347

Majuelo (*Crataegus monogyna*), 349  
**El maravilloso mundo de  
las manzanillas**, 353  
Manzanilla dulce y amarga  
(*Matricaria chamomilla*,  
*Chamaemelum nobile*), 354  
Perpetua (*Helichrysum italicum*,  
*H. stoechas*), 357  
Mostajo (*Sorbus aria*), 361  
Quitameriendas (*Merendera*  
*montana*), 363  
Tomillo (*Thymus* spp.), 366

**Epílogo:** ... Cualquier tiempo futuro puede ser mejor, 371

**Antes de cerrar el libro**, 373

**Agradecimientos**, 375

**Bibliografía seleccionada**, 379

**Glosarios (breves e indoloros)**, 395

Glosario de términos botánicos, 395

Glosario de términos médicos, 339

**Índices temáticos**

Índice de nombres, 403

Guía de usos, 409